

# "Солнышко" Меню дошкольной группы (3-7 лет) сезон весна-лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-45гн	Чай с сахаром	250	0.1	0	6.5	26.7
Пром.	Батон нарезной	70	5.3	2	36	183.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>17.3</b>	<b>22.2</b>	<b>42.9</b>	<b>440.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.28</b>	<b>2.48</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	180	5.5	6	8.9	111.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5.5</b>	<b>6</b>	<b>8.9</b>	<b>111.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.09</b>	<b>1.62</b>	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
1 номер рецептуры № 144	Рыба тушеная в томатном соусе	70	11.4	3.7	4.6	97.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26.7</b>	<b>21.5</b>	<b>92.1</b>	<b>670.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>3.45</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	130	4.1	5.4	23	156.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>5.5</b>	<b>6</b>	<b>53</b>	<b>287.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.09</b>	<b>9.64</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>55</b>	<b>55.7</b>	<b>196.9</b>	<b>1509.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>9.4</b>	<b>14.6</b>	<b>57.7</b>	<b>399.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.55</b>	<b>6.14</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>26.4</b>	<b>113</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.14</b>	<b>18.86</b>	
	<b>Обед</b>					
95	Салат из отварной моркови и яблок	60	0.7	3.6	5	55.3
36	Суп бабушкин	250	8.1	13.9	12.4	207.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>35.6</b>	<b>40.1</b>	<b>77.2</b>	<b>812.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.13</b>	<b>2.17</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>10.2</b>	<b>15.1</b>	<b>46.9</b>	<b>363.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.48</b>	<b>4.6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>56.6</b>	<b>70</b>	<b>208.2</b>	<b>1687.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>31.7</b>	<b>12.8</b>	<b>51.2</b>	<b>445.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.62</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>2.3</b>	<b>0.5</b>	<b>20.3</b>	<b>94.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.22</b>	<b>8.83</b>	
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>40.3</b>	<b>18.8</b>	<b>93.7</b>	<b>706.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.47</b>	<b>2.33</b>	

	<b>Полдник</b>					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Печенье	25	1.9	2.5	18.6	104
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>405</b>	<b>8.8</b>	<b>8.6</b>	<b>50.9</b>	<b>315.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.98</b>	<b>5.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1835</b>	<b>83.1</b>	<b>40.7</b>	<b>216.1</b>	<b>1561.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Батон нарезной	15	1.1	0.4	7.7	39.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>12</b>	<b>16.6</b>	<b>53.1</b>	<b>410.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.38</b>	<b>4.43</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1.3</b>	<b>0.2</b>	<b>23.8</b>	<b>101.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.15</b>	<b>18.31</b>	
	<b>Обед</b>					
Технологическая карта № 21	Салат из соленого огурца	60	0.5	6.1	2	64.7
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	250	8.6	6.3	13	143.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	180	5.2	7.2	11.9	133.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>41.4</b>	<b>40.9</b>	<b>77.4</b>	<b>843.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>1.87</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	180	5.5	6	8.9	111.9
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12.5</b>	<b>10.8</b>	<b>43.2</b>	<b>320</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>3.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>67.2</b>	<b>68.5</b>	<b>197.5</b>	<b>1675.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10.1</b>	<b>14</b>	<b>64.7</b>	<b>425.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.39</b>	<b>6.41</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6.8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.74</b>	<b>1.62</b>	
	<b>Обед</b>					
88 номер рецептуры: 66	Салат из отварной моркови с изюмом	60	1	2.7	10.6	70.9
54-25с	Суп гороховый	220	7.2	3.1	16.4	122
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
33 номер рецептуры № 178	Биточки сборные	80	14.5	13.2	3.1	189.2
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>32.3</b>	<b>24.9</b>	<b>112.5</b>	<b>803.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.77</b>	<b>3.48</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
50	Курник с мясом и картофелем из сдобного теста	80	9.1	11.6	22.1	229.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>9.7</b>	<b>12</b>	<b>37.9</b>	<b>299.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.24</b>	<b>3.91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>58.9</b>	<b>55.9</b>	<b>226.1</b>	<b>1644.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11.3</b>	<b>17</b>	<b>50.7</b>	<b>399.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.5</b>	<b>4.49</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.2</b>	<b>111.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.09</b>	<b>11.45</b>	
	<b>Обед</b>					

4 номер рецептуры: 53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1.7	4.5	5.9	71
46 номер рецептуры: 101	Суп "Харчо", с мясом птицы	200	6.7	6.6	14.3	143
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>39.1</b>	<b>19.8</b>	<b>103.7</b>	<b>749.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.51</b>	<b>2.65</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8.6</b>	<b>7.5</b>	<b>48.9</b>	<b>296.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>5.69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>61.2</b>	<b>44.5</b>	<b>228.5</b>	<b>1556.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12.6</b>	<b>21.7</b>	<b>51.4</b>	<b>450.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.72</b>	<b>4.08</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	220	0.9	0.9	21.6	97.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.6</b>	<b>97.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
Технологическая карта № 32 номер рецептуры: 169	Рулет мясной с яйцом	80	14	12.6	3.2	182
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	180	5.2	7.2	11.9	133.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>33.9</b>	<b>32.2</b>	<b>78.4</b>	<b>738.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.95</b>	<b>2.31</b>	

	<b>Полдник</b>					
№24 номер рецептуры: 205	Картофель в сметане	150	3.5	4.7	24.7	154.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>7.4</b>	<b>7.3</b>	<b>51.3</b>	<b>300.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>6.93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>54.8</b>	<b>62.1</b>	<b>202.7</b>	<b>1586.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11.7</b>	<b>14.2</b>	<b>68.5</b>	<b>449.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.21</b>	<b>5.85</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4.1</b>	<b>3.8</b>	<b>16.2</b>	<b>114.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>3.95</b>	
	<b>Обед</b>					
55	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	2.5	5.2	5.8	79.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	70	10.5	10.9	1.7	146.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31.4</b>	<b>27</b>	<b>98.4</b>	<b>762.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>3.13</b>	
	<b>Полдник</b>					
Технологическая карта № 49 номер рецептуры: 128	Пудинг творожный с молоком сгущенным	90	14.2	8.8	27.8	246.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Батон нарезной	10	0.8	0.3	5.1	26.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>15.6</b>	<b>9.5</b>	<b>48.7</b>	<b>342.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>3.12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>62.8</b>	<b>54.5</b>	<b>231.8</b>	<b>1669.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11.9</b>	<b>14.5</b>	<b>52.5</b>	<b>387.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.22</b>	<b>4.41</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6.8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.74</b>	<b>1.62</b>	
	<b>Обед</b>					
Технологическая карта № 5	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0.9	3.7	6.3	62
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	70	9	2.8	4.3	78.6
54-22хн	Кисель из вишни	170	0.2	0	11	45
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>23.2</b>	<b>17.5</b>	<b>103.3</b>	<b>664.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.75</b>	<b>4.45</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-1о	Омлет натуральный	70	5.9	8.4	1.5	105.2
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	200	6.1	6.7	9.9	124.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Батон нарезной	10	0.8	0.3	5.1	26.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14.3</b>	<b>17.4</b>	<b>31.4</b>	<b>338.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.22</b>	<b>2.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>56.2</b>	<b>54.4</b>	<b>198.2</b>	<b>1507</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>12.6</b>	<b>8.4</b>	<b>68.2</b>	<b>398.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>11.88</b>	<b>13.2</b>	<b>57.42</b>	<b>375.4-455.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>5.41</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.97</b>	<b>3.3</b>	<b>14.355</b>	<b>93.9-128.7</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.33</b>	<b>14</b>	
	<b>Обед</b>					
41	Салат из свеклы с яблоками	60	0.6	2.7	6.3	52.1
30 номер рецептуры: №18	Суп "Рябчик"	250	2.8	5.8	11.9	111.1
54-21г	Горошница	120	11.6	1.1	27	163.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	34	2.6	0.3	16.7	79.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
№ 47 номер рецептуры: № 47	Гренки для супов	16	1.2	0.9	7.9	45.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31.9</b>	<b>21.8</b>	<b>101.1</b>	<b>730</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>20.79</b>	<b>23.1</b>	<b>100.485</b>	<b>657-873.2</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.68</b>	<b>3.17</b>	
	<b>Полдник</b>					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	200	6.1	6.7	9.9	124.3
12004	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком собственного производства	100	6.5	2.3	40.9	210.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12.6</b>	<b>9</b>	<b>50.8</b>	<b>335.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.91</b>	<b>9.9</b>	<b>43.065</b>	<b>281.6-386.1</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.71</b>	<b>4.03</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>58.6</b>	<b>39.7</b>	<b>241.1</b>	<b>1557.7</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	429	14.06	15.6	56.09	420.59
Средние показатели за Второй завтрак	188	3.28	2.23	18.54	107.19
Средние показатели за Обед	766	33.58	26.45	93.78	748.02
Средние показатели за Полдник	359.5	10.52	10.32	46.3	319.93

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	14.75
Витамин В1(мг)	0.19
Витамин В2(мг)	0.28
Витамин А(мкг рет.экв)	234.73
Кальций(мг)	160.8
Фосфор(мг)	77.58
Магний(мг)	48.8
Железо(мг)	3.63
Калий(мг)	378.82
Йод(мкг)	26.57
Селен(мкг)	10.89